

Pengaruh Variasi Model Latihan Tembakan Terhadap Hasil *Free Throw***PENGARUH VARIASI MODEL LATIHAN TEMBAKAN TERHADAP HASIL *FREE THROW* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET****Novan Adi Surya Putra\*, Abdul Rachman Syam Tuasikal**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*novanputra@mhs.unesa.ac.id

**ABSTRAK**

Presentase hasil tembakan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Driyorejo masih rendah, khususnya dalam melakukan *free throw*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler Bola basket di SMA Negeri 1 Driyorejo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Driyorejo yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola basket sebanyak 30 siswa, yaitu 14 siswa putra dan 16 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *free throw*. Teknik pengumpulan data adalah dengan *pre-test* dan *post-test* kemampuan *free throw* sebanyak 10 kali kesempatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan uji beda *mean pre-test* dan uji beda *mean post-test* kemampuan *free throw*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Driyorejo. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan uji-t, taraf signifikansi 0,05 dengan nilai  $t_{test} 3,604 > t_{tabel} 1,699$ , yang menunjukkan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Driyorejo. Nilai rata-rata *post-test* sebesar  $4,30 > 3,53$  nilai rata-rata *pre-test*. Hal ini terbukti pula dengan adanya perhitungan presentase peningkatan sebesar 19,8 %.

**Kata kunci** : Variasi model latihan tembakan, Bola Basket**ABSTRACT**

The percentage of shots from basketball extracurricular members at Driyorejo 1 Senior High School was still low, especially in carrying out freethrow. This study aimed to determine the effect of variations in shooting practice models on the results of free throws from basketball extracurricular participants in Driyorejo 1 Senior High School. This study used a quasi-experimental method with one group pre-test post-test design. The study population was Driyorejo 1 Senior High School students who participated in the basketball extracurricular activities as many as 30 students, consist of 14 male students and 16 female students. The instrument used is a free throw ability test. Data collection techniques were by pre-test and post-test the ability to free throw as many as 10 times the chance. The data analysis technique used a different mean pre-test and a different mean post-test free throw ability test. The results showed that there was an influence on the variation of the shoot training model on the results of free throws of basketball extracurricular participants at Driyorejo 1 Senior High School. This was evidenced by using the t-test, a significance level of 0.05 with a t test value of  $3.604 > t_{table} 1.699$ , which indicated an alternative hypothesis was accepted. Thus it can be concluded that there was an influence of the variation in the shooting practice model on the results of free throws of basketball extracurricular participants in Driyorejo 1 Senior High School. The post-test average value is  $4.30 > 3.53$  pre-test average value. This provened by the calculation of the percentage increase of 19.8%.

**Keyword** : Variation of shot training model, Basketball.

## PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi cabang olahraga bola basket di Indonesia perlu mendapat perhatian yang serius dengan pembinaan dan evaluasi pengembangan yang dilakukan secara terus menerus. Dengan tingkatan yang bertingkat dari tingkat rendah ke tingkat atas dan berkelanjutan dengan adanya ilmu pengetahuan dan sains dalam olahraga. Lain hal itu juga perlu adanya keseriusan ketrampilan bakat kemampuan dan potensi guna mencapai puncak prestasi. Berkenaan dengan ini Syafrudin (2013) mengemukakan adanya factor – factor pendukung dalam mencapai prestasi tersebut, yaitu factor dari dalam diri seorang atlet itu sendiri yang tidak lain adalah fisik, taktik, teknik, psikis atau mental yang kita kenal dengan sebutan factor internal. Sedangkan pengaruh dari luar yang kita sebut faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari lingkungan seorang atlet seperti pelatih, Pembina, Organisasi yang diikuti, keluarga, cuaca atau iklim, konsumsi makanan bergizi, sarana dan prasarana yang menunjang dan masih banyak lagi yang lainnya. Pendapat tersebut mengatakan bahwa pada peningkatan prestasi cabang olahraga bola basket, tidak lepas dari banyak faktor yang mempengaruhi, yang paling penting adalah faktor fisik dan teknik. Tujuan yang paling utama dari permainan cabang olahraga bola basket itu sendiri ialah mencegah musuh atau lawan kita memperoleh poin dengan cara memasukkan bola ke ring kita, dan kita berusaha untuk sebanyak – banyaknya mencetak angka ke ring lawan. Dengan adanya tujuan tersebut maka salah satu hal dalam teknik dasar yang sifatnya penting untuk dikuasai oleh setiap atlet bola basket adalah teknik tembakan bebas (*free throw*).

Banyaknya pelanggaran yang terjadi akibat pergerakan dalam permainan bola basket sehingga wasit memberikan hukuman kepada tim pelaku pelanggaran tersebut. Tim yang mendapat tembakan bebas (*free throw*) tentu akan sangat diuntungkan. “*The free throw should be one of the easiest shots in basketball, since the player is all alone, 15 feet from the basket, with no defense and no close distractions*” Marrior Alexander (2010), bahwasanya *free throw* atau tembakan bebas adalah tembakan paling mudah dalam permainan bola basket karena hanya ia sendiri melakukan tanpa halangan maupun gangguan dari pemain lawan. Persiapan sejak dini sangat dianjurkan guna untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga bola basket baik tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah menengah atas maupun di klub-klub basket di masing-masing daerah. Banyak sekolah khususnya SMP dan SMA sudah menerapkan adanya ekstrakurikuler cabang olahraga basket hal ini karena banyaknya turnamen ataupun kejuaraan baik tingkat daerah sampai tingkat nasional. Seperti hal nya di Sekolah Menengah Atas 1

Driyorejo Kabupaten Gresik sendiri sudah ada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket.

Menurut UU No. 62 Pasal 1 Tahun 2014, “Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang diterapkan kepada peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”. Ekstrakurikuler sendiri adalah sarana yang pas dalam menjembatani kegemaran atau ketrampilan siswa di bidang non-akademik, sehingga siswa dapat mengeksplorasi kemampuannya khususnya dalam hal olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam sekolah, dan biasanya dilakukan di lingkungan sekolah.

Pada dasarnya banyak sekali efek positif oleh peserta didik yang turut serta aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, selain dapat menunjang prestasi belajar, mereka juga dapat menjauhi hal-hal negatif seperti mabuk-mabukan, tawuran antar pelajar, narkoba dan lain sebagainya.

Menelusuri sejauh mana ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Driyorejo masih kurang dari apa yang diharapkan untuk menjadi juara dalam turnamen atau kejuaraan yang selalu diikutinya. Menimbang dari sarana dan prasarana yang tersedia dapat dijadikan alasan karena hal yang paling mendukung adalah jumlah bola basket yang tersedia dan lapangan latihan yang masih terkesan kurang rata. Pada dasarnya bola merupakan alat yang paling penting dalam latihan, dikarenakan peminat dan peserta ekstrakurikuler yang cukup banyak hanya terisolir dengan 5-8 bola saja yang layak untuk dipakai. Hasil observasi kejuaraan terakhir yang diikuti oleh tim basket putra maupun tim basket putri SMA Negeri 1 Driyorejo adalah Kejuaraan Bola Basket Dispora Gresik antar SMA/SMK sederajat dalam rangka memperingati HUT RI – 73 yang berlangsung 24-27 Agustus 2018 di Gor Wahana Ekspresi Puspongoro, Kabupaten Gresik. Dalam kejuaraan yang diikuti 16 sekolah masing-masing kategori putra dan putri tersebut SMA Negeri 1 Driyorejo menempati peringkat ke-4 baik tim putra maupun tim putri, keduanya sama-sama menelan kekalahan ketika bertanding pada babak *semifinal* dan perebutan juara 3.

Berdasarkan hasil dari kejuaraan tersebut, 2 pertandingan terakhir yang dijalani oleh tim basket putra dan putri SMAN 1 Driyorejo (*semifinal* dan perebutan juara ke-3) dengan data tim putra yang hanya mencapai rata-rata persentase *free throw* (FT) sebesar 44,13%, sedangkan untuk tim putri mencapai rata-rata persentase *free throw* (FT) sebesar 44,20%. Dengan demikian persentase hasil *free throw* masih di bawah 50% dan ketika dimaksimalkan tentunya akan menentukan hasil akhir yang cukup besar terhadap setiap pertandingan yang diikuti.

Menurut hasil wawancara dari salah satu pemain basket putra dan putri diperoleh informasi sebagai berikut: (1) masih monoton atau terkesan latihan yang sama setiap melatih kemampuan *freethrow*, (2) ketersediaan bola yang relative sedikit, dan (3) program latihan yang kurang efektif dan kurang variatif yang diberikan hanya

di sela-sela latihan dan di akhir latihan tanpa adanya pengawasan dan instruksi yang tepat. Dalam hal ini dilakukan metode latihan dengan variasi model latihan tembakan bebas. Dimana model latihan ini secara tidak langsung berdampak dan berpengaruh terhadap kemampuan untuk menunjang gerakan *free throw*.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Variasi Model Latihan Tembakan Terhadap Hasil *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 1 Driyorejo”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test design* ialah eksperimen dengan satu kelompok tanpa satu kelompok pembanding. Menurut Ali Maksum (2012: 97) mengemukakan “Dalam desain ini (*one group pre-test post-test design*) tidak ada kelompok control, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Keunggulan desain ini ialah dilakukan *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan”.

Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah 6 (enam) kali pertemuan selama 2 minggu, bertempat di lapangan Bola Basket SMA Negeri 1 Driyorejo.

Dalam penelitian ini populasinya adalah keseluruhan peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Driyorejo yang terdapat 30 siswa, dimana merupakan siswa kelas X dan XI baik IPA maupun IPS yang terdiri dari 14 laki-laki dan 16 perempuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang hasil *free throw*.

Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini :

**Tabel 1. Data Hasil Uji Statistik Deskriptif**

	N	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	3.53	1.106
Posttest	30	4.30	1.179

Dari hasil tabel di atas dapat dideskripsikan sebagai berikut, hasil *pre-test* dengan jumlah rata-rata (*mean*) = 3,53 , dengan nilai simpangan baku atau standar deviasi = 1,11. Sedangkan data *post-test* dengan nilai rata-rata (*mean*) yang didapat adalah 4,30 , dengan nilai simpangan baku atau standar deviasi = 1,18. Dari kedua data tersebut diperoleh data hasil uji beda *mean* 0,77.

**Tabel 2. Distribusi Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorofv-smrnov Test**

Variabel	Mean	P value	Uji Normalitas
Pre-test	3,53	0,203	Normal
Post-test	4,30	0,200	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat *p value* pada *pre-test* 0,203 dan *p value* pada *post-test* 0,200. Kedua data dikatakan normal karena *p value* > *alpha* (0,05). Dengan demikian dapat dikatakan data berdistribusi normal.

**Tabel 3. Uji T Sejenis Dari Data Tes *Free Throw***

Std. deviation	mean	Nilai t hitung	Sig. (2tailed)
1,17	0,77	3,604	0,01

Dari tabel di atas diketahui nilai sig. (*tailed test*) sebesar  $0,01 < \alpha$  (0,05) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Kemudian berdasarkan hasilnya diketahui *t* hitung sebesar 3,604 maka selanjutnya dikonsultasikan dengan *t* tabel dengan *df* (*derajat of freedom*)  $N-1=30-1=29$ , maka didapatkan nilai  $t(29) = 1,699$ . Artinya *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian hipotesis ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket”, diterima. Artinya variasi model latihan tembakan memberikan pengaruh pada hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Driyorejo. Data Persentase Peningkatan dengan memabgi rata-rata beda dengan rata-rata hasil *pretest* lalu dikalikan 100% , menghasilkan nilai peningkatan sebesar 19,8%.

Hasil tersebut di atas tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satu yang mendasar adalah faktor individu dari masing-masing siswa ekstrakurikuler bolabasket itu sendiri. Setiap individu memiliki kemampuan dan kapasitas maksimalnya sendiri-sendiri, latihan di sini hanya sebagai *treatment* dan upaya dalam rangka meningkatkan kemampuan mereka, namun tidak dapat serta merta dapat merubah kapasitas mereka secara drastis.

Terdapat beberapa faktor yang mungkin menyebabkan masih adanya siswa yang hasil tembakannya masih di bawah skor 5, di antaranya adalah persentase kehadiran

beberapa peserta ekstrakurikuler bolabasket yang tidak konsisten saat berlangsungnya treatment karena alasan sakit dan ijin, dapat juga karena kurangnya keseriusan pada saat melaksanakan latihan maupun pada saat *posttest*, dan kurangnya penguasaan siswa terhadap teknik *shooting*. Adapun hal tersebut dapat terjadi karena para peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Driyorejo kurang memahami mekanika gerak dan prinsip-prinsip dalam tembakan *free throw*, khususnya saat melaksanakan *post-test*.

Secara keseluruhan penelitian pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil *free throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Driyorejo menghasilkan hasil analisis data statistik bahwa ada pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil *freethrow* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 1 Driyorejo dengan beda mean pre-test dan post-test sebesar 0,77 atau apabila dipersentasekan akan didapat peningkatan hasil *free throw* setelah diberikan variasi model latihan tembakan sebesar 19,8%.

Hasil tersebut di atas dapat juga terjadi karena adanya faktor dari prinsip latihan beban meningkat. Mengingat dalam variasi model latihan tembakan terdapat karakteristik yang menyebutkan bahwa tingkat kesulitan dalam latihan ini adalah sistematis. Bertahap dari mudah ke sulit, dan dari bentuk latihan yang sifatnya sederhana ke bentuk latihan yang sifatnya kompleks.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Driyorejo. Dibuktikan dengan hasil sig 0,01 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, jadi nilai  $p\text{ value} < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Dimana latihan tidak harus dengan model yang sama, latihan dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi guna meningkatkan kemampuan dan ketrampilan pada gerakan menembak bola basket.
2. Dengan adanya variasi model latihan tembakan ini yang diterapkan pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Driyorejo mengalami peningkatan terhadap hasil *free throw*, hal ini didapatkan melalui hasil pertemuan 6 (enam) kali pertemuan dengan 4 (empat) kali perlakuan. Hal ini terbukti dengan perhitungan tes tembakan *free throw* yang menunjukkan persentase peningkatan sebesar 19,8%.

## Saran

Saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru PJOK maupun pelatih agar memberikan materi yang tepat dan memberikan inovasi pembelajaran.
2. Bagi Peserta didik
  - a. Peserta didik khususnya siswi termotivasi dan bersemangat mengikuti perlakuan latihan menggunakan variasi latihan tembakan.
  - b. Peserta didik yang masih memiliki kemampuan hasil *free throw* yang rendah, agar diharapkan lebih meningkatkan kemampuannya dengan sangat intensif yang salah satunya dapat menggunakan variasi model latihan tembakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobby Kaplan. (2012). *Basketball Basic for Kids: A Basketball Handbook*. Blomington: Universe
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company
- Danny Kosasih. (2009). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, dkk (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, A. (2018). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Marion, A. (2010). *Mechanics of the Basketball Free Throw*. Canada: Faculty of Kinesiology and Recreation Management University of Manitoba
- Perbasi. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket 2010*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Republik Indonesia. 2014. Undang-Undang No. 62 Tahun 2014 tentang *Kegiatan Ekstrakurikuler*. Permendikbud, Jakarta.
- Sangadji, Etta Mamang, Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UN

- Wissel, Hal. (1996). *Basketball Steps to Succes*.  
(Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta:  
Raja Grafindo
- Wonder John R. (1979). *Practical Modern Basket  
Ball*. Los Angles. California

